

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- **Обязательно завтракайте.** В начале дня мозгу требуется значительное количество нутриентов для управления физиологическими процессами;
- **Употребляйте пищу в умеренном количестве.** Переедание еды перегружает процессы пищеварения, что приводит к сбоям обмена веществ, ожирению и общему ухудшению состояния;
- **Пережевывайте пищу тщательно.** Многократное пережевывание ускорит процессы переваривания и насыщения питательными веществами;
- **Питайтесь 4-5 раз в день небольшими порциями.** Маленькие порции еды не будут перегружать органы пищеварения;
- **Не наедайтесь перед сном.** Ночью желудок должен отдыхать, а кишечник работать. Не рекомендуется питаться за 2 часа до сна;

· **На ночь потребляйте пробиотические продукты (кефиры, йогурты и т.д.).** Это создаст больше бактерий в кишечнике, что улучшит работу желудочно-кишечного тракта;

· **Используйте только свежие продукты питания.** Старайтесь готовить с минимальной обработкой обжарки. Большое содержание полезных веществ сохраняется в продуктах, если готовить на пару или отварить;

Здоровый образ жизни невозможно представить без соблюдения принципов правильного питания. Наш организм – это то, что мы едим. Неполюценный рацион питания приводит к серьезным нарушениям в организме из-за нехватки питательных веществ.

Разнообразьте свое питание разными продуктами, но не превышайте суточную норму потребления определенных продуктов. Ограничения показаны на рисунке пирамиды выше. При правильном питании у Вас не будет проблем с обменом веществ и лишним весом.



ЧТО ДОЛЖНО ВКЛЮЧАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Белки

Белки необходимы для строительства наших клеток и тканей, из белков вырабатывается гемоглобин, который снабжает нашу кровь кислородом и ферменты, которые приводят в действие множество химических реакций организма.

Где содержатся: мясо, рыба, птица, молочные продукты, орехи, бобовые растения. Суточной нормой для взрослого человека является около 50 граммов белка.

Жиры

Жиры участвуют в формировании нейронов мозга, являются источником энергии, влияют на иммунную систему, стимулируют выброс желчи при пищеварении, помогают в усвоении многих витаминов и микроэлементов. Но не все жиры приносят пользу организму.

Опасными жирами считаются насыщенные. Насыщенные жиры – это твердые жиры животного происхождения, которые плохо усваиваются организмом, в результате образуется вредный холестерин. Вредные жиры находятся практически во всех видах мяса, особенно в свинине, а также в кисломолочных продуктах с повышенной жирностью.

А вот полезными считаются ненасыщенные жиры, которые снижают уровень вредного холестерина и заменяют его хорошим. Полезные жиры содержатся в следующих продуктах: растительные масла; орехи; семечки; рыба и рыбий жир; морепродукты; авокадо.



Углеводы

Углеводы питают наш организм энергией, участвуют в процессе метаболизма и необходимы для работы нашего мозга. Углеводы делятся на простые и сложные, имеющие разную пользу и даже вред. Суточная норма углеводов составляет 50-60% от всего рациона, из которых 30% простых и 70% сложных углеводов.

Простые углеводы перерабатываются организмом очень быстро, резко повышая уровень глюкозы в крови. От простых углеводов нет чувства насыщения, в результате хочется продолжать есть. Переизбыток таких углеводов преобразуется в жиры и накапливается в организме. Отсюда – лишний вес. Большое содержание простых углеводов находится в сладких продуктах: сухофрукты, варенье, мед, кондитерские изделия, белый хлеб, макароны, манная крупа и т.д.

Другое дело – сложные углеводы, которые перерабатываются кишечником достаточно долго по времени и заглушают чувство голода. Такие углеводы полезны и способны выводить плохой холестерин, нормализовать микрофлору кишечника, отвечают за работу обменных процессов, и также как и простые углеводы заряжают человека энергией. Больше всего сложных полезных углеводов содержат гречка, овсянка, рис, чечевица, фасоль и горох, а также фрукты и ягоды.



Клетчатка

Для чего нужны: клетчатка очищает стенки кишечника от остатков пищи шлаков, в результате улучшается работа желудочно-кишечного тракта. Клетчатка – это пищевые волокна, которые не перевариваются в желудочно-кишечном тракте и не расщепляются на микроэлементы, но они оказывают огромное влияние на работу кишечника. Для этого учёные рекомендуют включать в рацион фасоль, коричневый рис, хрустящие овощи, печёный картофель с кожурой, грецкие орехи, пекан, миндаль, ягоды, отруби и овсянку.

Пробиотики и пребиотики

Еще одним важным фактором для поддержания организма в здоровом состоянии, необходимо чтобы микрофлора кишечника находилась в норме с достатком полезных бактерий. Для этого необходимы пробиотики и пребиотики.

Пробиотики – это микробы, которые в норме составляют микрофлору кишечника. Источниками пробиотиков являются молочные изделия, такие как кефир, ряженка, сыры, йогурт, мацони, рикотта и другие.

Пребиотики - это вещества, которые обеспечивают оптимальные условия для роста и развития именно нормальной микрофлоры. Источниками пребиотиков считаются репчатый лук, бананы, чеснок, кукуруза, фасоль и артишоки.

Свежие овощи и фрукты

Во фруктах и овощах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для работы всех физиологических систем организма. Специалисты рекомендуют ежедневно съедать по несколько порций растительных плодов. Одной порцией можно считать любой свежий фрукт или овощ, горсть ягод, тарелку салата или любого овощного блюда, а также стакан свежавыжатого сока.



Что исключить или сократить в питании?

Вредные продукты питания, которые содержат много заменителей, красителей, канцерогенов и консервантов снижают качество и продолжительность жизни. При вредном питании ухудшается умственное и физическое развитие, снижается способность сопротивления воздействию негативных факторов среды, в результате происходят нарушения физиологических процессов и возникновение заболеваний.